



令和元年度 10月学校給食献立表



筑前町立 三輪 小学校

日	曜日	こ ん だ て				ざ い り よ う			
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	ふくしょく	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる
1	火	ごはん		ちくわのいそべあげ ひじきとだいすのいために とうがんスープ	608	22.5	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	ちくわ あおのり ひじき だいす あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ とうがん しいたけ たまねぎ
2	水	こめこパン		やきうどん ちゅうかたまごスープ	622	29.3	こめこパン うどんめん サラダゆ ごまあぶら	ぶたにく てんぷら ベーコン たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ コーン チンゲンサイ
3	木	むぎごはん		とりにくとじゃがいものうまに げんきサラダ なし	618	23.1	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま サラダゆ ごまあぶら	とりにく こうやどうふ ハム きざみこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ インゲン しいたけ きゅうり キャベツ コーン なし
4	金	【筑前和食の日】 きのこごはん		あつやきたまご ごまじゃこあえ しらたまじる	615	24.2	こめ サラダゆ ごま しらたまだんご	とりにく あぶらあげ たまご しらすほし ぎゅうにゅう	しめじ えのきだけ しいたけ ねぎ にんじん えだまめむきみ もやし キャベツ こまつな ごぼう たまねぎ
7	月	ごはん		あつあげのちゅうかに パンパンジー なし	671	28.5	こめ さとう でんぶん ごま ねりごま サラダゆ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うすらのたまご とりささみ ぎゅうにゅう	もやし キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんじん にんにく なし
8	火	むぎごはん		にくづめいなり わふうサラダ すましじる	638	20.8	こめ むぎ さとう ごま はるさめ おわらふ ノンエッグマヨネーズ	あぶらあげ ひきにく くきわかめ ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのきだけ こまつな
9	水	ワンローフパン ブルーベリージャム		クリームシチュー ツナサラダ	652	26.7	パン こむぎこ パター じゃがいも サラダゆ ブルーベリージャム	ベーコン とりにく インゲンまめ チーズ なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり チンゲンサイ コーン レモンじる
10	木	むぎごはん		さばのあんかけ おひたし ブルーベリーゼリー さつまじる	703	26.5	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも	さば かつおぶし とりにく とうふ あわせみそ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし ごぼう ねぎ ブルーベリー
11	金	なめし		ごもくきんぴら かきたまじる みたらしたんご(てづくり)	637	21.9	こめ じゃがいも さとう ごま サラダゆ でんぶん だんご くらざとう	しらすほし ぎゅうにく たまご わかめ ぎゅうにく	だいこんば ごぼう たけのこ にんじん いとこんにやく インゲン たまねぎ えのきだけ ねぎ
15	火	むぎごはん		だいすのごもくに のりあえ いりこアーモンド	661	28.0	こめ むぎ さとう じゃがいも アーモンド ごま サラダゆ	だいす とりにく いりこ もみのり ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ インゲン しょうが はくさい ほうれんそう もやし
16	水	【食育の日】 ミルクコッペパン		だいがくいも にくだんごスープ えだまめ(クロダマル)	677	23.7	パン さつまいも くろごま さとう マロニー あぶら	にくだんご うすらのたまご クロダマルえだまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ
17	木	ごはん		さんまのしおやき・ひめす きりほしだいこんのいために のっぺいじる	628	24.2	こめ さとう でんぶん おわらふ さといも サラアダゆ	さんま すきこんぶ てんぷら あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	ちくぜんひめす きりほしだいこん にんじん こまつな ごぼう こんにやく ねぎ
18	金	ごはん こんぶつくだに		にくどうふ ちぐさあえ みかん	608	24.2	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ しらすほし こんぶつくだに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ チンゲンサイ えのきだけ みかん キャベツ きゅうり コーン もやし
21	月	むぎごはん		はるまき チャプチェ ちゅうかスープ	681	20.6	こめ むぎ あぶら はるまきのかわ ごま はるさめ ごまあぶら	ひきにく ぎゅうにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ こまつな はくさい ねぎ もやし
23	水	ライむぎパン		プレーンオムレツ チリコンカン やさいスープ	637	24.5	ライむぎパン じゃがいも サラダゆ	たまご ひきにく だいす ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ トマトみずに にんにく キャベツ チンゲンサイ にんじん
24	木	むぎごはん		チキンカレー ハムサラダ	631	21.8	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター サラダゆ	とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに しょうが レモンじる きゅうり キャベツ コーン
25	金	ごはん		さけのきずみそやき そくせきづけ だぶ	623	28.8	こめ さとう サラダゆ ごま さといも でんぶん	さけ こめみそ すいしょうこんぶ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ ちくぜんひめす キャベツ きゅうり にんじん しいたけ だいこん ごぼう れんこん こんにやく
28	月	ツナピラフ		マカロニサラダ かぼちゃスープ りんご	611	20.9	こめ じゃがいも サラダゆ コーンスープ マカロニ	ツナ ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ コーン えだまめむきみ きゅうり かぼちゃ パセリ りんご
29	火	ごはん		いわしのおかかに きりほしだいこんのごますあえ ぶたじる みかん	627	25.5	こめ ごま ねりごま さとう さといも サラダゆ ごまあぶら	いわし ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん こまつな だいこん ごぼう しょうが はくさい こんにやく ねぎ みかん
30	水	コッペパン		きのこスパゲティ アーモンドサラダ かぼちゃムース	648	26.3	パン スパゲティ サラダゆ アーモンド なまクリーム	とりにく ハム ぎゅうにゅう	エリンギ しめじ たまねぎ セロリ チンゲンサイ コーン レモンじる キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん
31	木	むぎごはん さげばっぱ		とりにくとさつまいものケチャップに わかめスープ	704	27.9	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さつまいも あぶら ごま	とりにく さけフレーク とうふ ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ インゲン ねぎ ブロッコリー えのきだけ はくさい

筑前町には自然のみのりがいっぱい！

～みのりの秋をあげましょう～

筑前町は梨の産地です。
甘くて、みずみずしい新高
の時期です。



あまくて
水分たっぷり！



さつまいも

焼きいも、天ぷらと
おいしい料理がいっぱい！

ほくほくあま～い「さつまいも」
エネルギーのもとになるでん粉がいっぱい！
体に良いビタミンCやお腹の調子をよくする
食物繊維も豊富です。給食では「大学芋」をし
ます。おたのしみに！

感謝しながら
いただきます。



米

田んぼでは稲穂が黄金色に色
づき、「取り入れ」です。

20日すぎに新米
にかかります！

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

今月のこんだてより

- 10月4日：筑前和食の日・・・「きのこごはん」
秋はきのこの季節です。
- 10月10日 目の愛護デー 目に良いといわれる「ブルーベリー」
9日にブルーベリーゼリーがあります。
- 10月11日 十三夜・・・みたらし団子には筑前町産の黒砂糖を
使っています。
- 10月16日：食育の日・・・「クロダマルの枝豆」
今の時期だけに食べることができる未熟な
クロダマルを塩ゆでした枝豆です。
- 10月31日 ハロウィン かぼちゃスープやかぼちゃのムースを
献立に入れています。